

La PNEI e le Discipline Corporee

Nicola Barsotti, Diego Lanaro, Marco Chiera, Francesco Bottaccioli



N. Barsotti, D. Lanaro, M. Chiera, F. Bottaccioli

La PNEI e le Discipline Corporee

(DISCO-PNEI)

Edra, Milano

pp. 368 € 39,00

Dopo il libro *La PNEI e il Sistema Miofasciale*, in cui abbiamo effettuato una revisione degli studi più aggiornati sulla fascia e sui suoi legami con il resto nell'organismo in ottica PNEI, si è posto come naturale prosecuzione un volume che presentasse maggiormente nel dettaglio le discipline corporee.

I primi 3 capitoli riassumono i concetti principali esposti nel precedente libro: il capitolo 1 sottolinea l'importanza di una paradigma sistemico che contempli la persona a 360°, includendo biologia, psicologia e sociologia. La PNEI è oggi probabilmente l'unica vera rappresentante di questo paradigma, in quanto altri approcci sistemici, come le scienze “-omiche”, benché dicano di essere centrate sulla persona, lasciano da parte l'aspetto psicologico. Dall'altra parte abbiamo invece certe “medicine olistiche” che si mostrano particolarmente carenti di una base scientifica, come gli orientamenti che si affidano ciecamente ed ingenuamente alla fisica quantistica.

Dopo questa introduzione sulla metodologia della scienza, il capitolo 2 riprende i legami che la fascia, il tessuto connettivo che dà forma, sostegno e protezione all'organismo, ha con i sistemi nervoso, immunitario ed endocrino. Nel far questo, si passa dal mostrare le influenze della reazione di stress (a partire da *stressor* fisici ma soprattutto psicologici) sulla fascia fino ad introdurre la recente branca della mecano-biologia: gli stimoli meccanici (tensioni, pressioni, ecc.) vengono infatti tradotti in modifiche biochimiche cellulari ed epigenetiche (cambia la trascrizione di molteplici geni legati alla crescita e alla differenziazione cellulare, così come alla produzione e secrezione di neuro-trasmettitori, ormoni e citochine).

Il capitolo 3 descrive lo stato attuale della ricerca e dell'uso delle discipline corporee, evidenziandone punti di forza (le discipline corporee sono nate per educare le persone a prendersi autonomamente cura di sé stesse) e di debolezza (vi è poca ricerca, spesso di bassa qualità e spesso lo scopo originario delle discipline corporee si è perso). In seguito, vengono espone le conoscenze sui loro effetti e sui meccanismi alla loro base secondo le ricerche scientifiche più recenti. Nello svolgere questa presentazione, si è posto l'accento sull'importanza: di educare le persone sul funzionamento fisiologico dell'organismo (in particolare del dolore); di aiutarle a sviluppare consapevolezza del proprio sé; della relazione terapeutica. Il capitolo infine tratta delle discipline corporee "energetiche", mostrandone i limiti teorici e pratici e proponendo una loro utilità proprio sulla base della consapevolezza corporea e della relazione.

A questi primi capitoli, ne segue un quarto avente come tema il tocco, strumento d'elezione di ogni terapeuta manuale ma anche elemento fondamentale per la salute di ogni essere umano in quanto animale sociale che necessita del contatto per vivere. L'analisi del tocco, della sua fisiologia nervosa e dei suoi effetti psicologici e corporei si unisce alla descrizione dell'interocezione, il processo che permette all'organismo di integrare tutte le informazioni derivanti dal corpo, dalla mente e dall'ambiente al fine di dare un senso a quanto sta vivendo e rispondere al meglio alle richieste ambientali o interne.

Avendo questa base sistemica, i restanti capitoli (dal 5 al 14) si occupano di presentare la storia, la filosofia e le ricerche scientifiche, di fisiologia ed efficacia, di svariate discipline corporee: si parte dall'osteopatia, ormai riconosciuta in Italia come professione sanitaria, per passare alla medicina cinese (moxibustione, qigong, tuina e agopuntura), a discipline come il taijiquan e a pratiche come shiatsu, attività fisica e biodanza, arrivando poi al filone della psicoterapia corporea, ai cimenti in acque algide, alla meditazione e allo yoga, per concludere con un capitolo sulla medicina narrativa, fondamentale approccio per aiutare le persone ad esprimere il proprio vissuto, emotivo ma soprattutto, nel nostro caso, corporeo.

Questo nuovo libro si pone quindi come punto di riferimento per il mondo delle discipline corporee, mostrando il razionale scientifico alla base dell'utilità e dell'efficacia di queste pratiche.